

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СТ
Заведующий кафедрой СТ



И.В. Федякин

17 сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

17 сентября 2020 г.



Кафедра «Экономика транспортной инфраструктуры и управление
строительным бизнесом»

Автор Миронов Вячеслав Дмитриевич, к.п.н., профессор

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивная морфология

| | |
|--------------------------|--|
| Направление подготовки: | <u>38.03.02 – Менеджмент</u> |
| Профиль: | <u>Менеджмент в спортивной индустрии</u> |
| Квалификация выпускника: | <u>Бакалавр</u> |
| Форма обучения: | <u>очная</u> |
| Год начала подготовки | <u>2020</u> |

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 31 августа 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.В. Ишханян</p> | <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 17 31 августа 2020 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">И.В. Федякин</p> |
|--|---|

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 314524
Подписал: Заведующий кафедрой Федякин Иван
Владимирович
Дата: 31.08.2020

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Спортивная морфология» являются:

- сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения менеджеров, работающих в области физической культуры и спорта; и обеспечить их суммой знаний и навыков в вопросах структурных перестроек, происходящих в организме под влиянием занятий физическими упражнениями
- использовать знания для оценки средств используемых в процессе повышения спортивного мастерства
- научить плодотворно пользоваться полученными знаниями.
- освоить основные методики оценки размеров и пропорций тела, конституционной соматипологии.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Спортивная морфология" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его вариативную часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. История:

Знания: основ обществознания, основ культурологии, этики

Умения: коммуникативные умения

Навыки: навыки работы с научной литературой, научной и практико ориентированной периодикой

2.2. Наименование последующих дисциплин

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

| № п/п | Код и название компетенции | Ожидаемые результаты |
|-------|--|--|
| 1 | ПКС-34 Способен к освоению теоретических основ управления проектами в спортивных организациях на основе применения современных методов проектирования; | ПКС-34.1 Осуществляет анализ управления проектами в спортивных организациях, разрабатывает базовые бизнес-проекты ПКС-34.2 Выполняет научно- и практико-ориентированный выбор современных методов проектирования при управления при разработке проектов |
| 2 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

5 зачетных единиц (180 ак. ч.).

4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

| Вид учебной работы | Количество часов | |
|--|-------------------------|-------------|
| | Всего по учебному плану | Семестр 5 |
| Контактная работа | 68 | 68,15 |
| Аудиторные занятия (всего): | 68 | 68 |
| В том числе: | | |
| лекции (Л) | 34 | 34 |
| практические (ПЗ) и семинарские (С) | 34 | 34 |
| Самостоятельная работа (всего) | 67 | 67 |
| Экзамен (при наличии) | 45 | 45 |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы: | 180 | 180 |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.: | 5.0 | 5.0 |
| Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля) | ПК1, ПК2 | ПК1, ПК2 |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет) | ЭК | ЭК |

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины | Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|--|---|----|-------|-----|----|-------|---|
| | | | Л | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 5 | Раздел 1 Тема 1. Введение в спортивную морфологию. Вегетативная исправная система. Центры вегетативной регуляции. Функции ЦНС. Нейроны и цепи нейронов. ТК-1. Опрос устный, письменный, блиц. Решение тестовых заданий | 4 | | 4 | | 8 | 16 | |
| 2 | 5 | Раздел 2 Тема 2. Общие сведения об обмене веществ. Химический состав живых организмов. Структура и разнообразие белков. Строение нейрона. Ассимиляция и диссимиляция. ТК-1. Опрос устный, письменный, блиц. Решение тестовых заданий | 4 | | 4 | | 8 | 16 | |
| 3 | 5 | Раздел 3 Тема 3. Дыхание. Физиология дыхания и его этапы, внешнее диффузное в кровь, перенос кровью, диффузное в ткани, клеточное дыхание.. Аутогемотрасфузия. | 4 | | 4 | | 8 | 16 | ПК1 |
| 4 | 5 | Раздел 4 Сердце. Механические свойства и управление работой. Малый и большой круги кровообращения ЭКГ. Особенности снятия ЭКГ. | 4 | | 4 | | 8 | 16 | |
| 5 | 5 | Раздел 5 Кровь: плазма, эритроциты, тромбоциты, лейкоциты, стволовые клетки и области их активного гематопоза Функции крови. | 4 | | 4 | | 8 | 16 | |
| 6 | 5 | Раздел 6 Почки: строение и деятельность. Особая роль почек в управлении обменными процессами. Строение почки и основные показатели функций почек. | 4 | | 4 | | 8 | 16 | |
| 7 | 5 | Раздел 7 Мышечная система строение синопов. Спинай мозг и его | 4 | | 4 | | 11 | 19 | ПК2 |

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины | Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости и промежу- точной аттестации |
|----------|---------|---|---|----|-------|-----|----|-------|---|
| | | | Л | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | строение. Мотонейроны спинного мозга и их строение. Двигательная единица – ДЕ | | | | | | | |
| 8 | 5 | Раздел 8 Скелетные ткани. Остеометрия. Витрувиальный человек «золотой разрез», «квадрат» как определение рациональных и пропорций человека. | 6 | | 6 | | 8 | 20 | |
| 9 | 5 | Экзамен | | | | | | 45 | ЭК |
| 10 | | Всего: | 34 | | 34 | | 67 | 180 | |

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 34 ак. ч.

| № п/п | № семестра | Тема (раздел) учебной дисциплины | Наименование занятий | Всего часов/ из них часов в интерактивной форме |
|-------|------------|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 5 | РАЗДЕЛ 1 Тема 1. Введение в спортивную морфологию. Вегетативная исправная система. Центры вегетативной регуляции. Функции ЦНС. Нейроны и цепи нейронов. | Введение в спортивную морфологию. ПЗ-1 1. Вегетативная нервная система и центры вегетативной регуляции. 2. Функции ЦНС, нейроны и их цепи. 3. Краткая характеристика функционирования спинного мозга и основных его отделов. 4. Головной мозг и функции отдельных его зон | 4 |
| 2 | 5 | РАЗДЕЛ 2 Тема 2. Общие сведения об обмене веществ. Химический состав живых организмов. Структура и разнообразие белков. Строение нейрона. Ассимиляция и диссимиляция. | Общие сведения об обмене веществ ПЗ-2 1. Химический состав организма человека. Структура и разнообразие белков. 2. Регуляция обмена веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Анаболизм - катаболизм. 3. Кругооборот белка в организме, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества. 4. Методы и способы контроля обмена веществ. | 4 |
| 3 | 5 | РАЗДЕЛ 3 Тема 3. Дыхание. Физиология дыхания и его этапы, внешнее диффузное в кровь, перенос кровью, диффузное в ткани, клеточное дыхание. Аутогемотрасфузия. | Дыхание ПЗ-3 1. Физиология дыхания и его этапы. 2. Ветвление дыхательных путей. 3. Количественные показатели дыхания. Легочные объемы. | 4 |
| 4 | 5 | РАЗДЕЛ 4 Сердце. Механические свойства и управление работой. Малый и большой круги кровообращения ЭКГ. Особенности снятия ЭКГ. | Сердце. Механические свойства и управление работой. Малый и большой круги кровообращения ЭКГ. Особенности снятия ЭКГ. 1. ПЗ-4 2. Механические свойства сердце-управление его работой. 3. Мелкий и большой круги кровообращения. Артериально-венозная разница. ПЗ-5 4. Энергетическое обеспечение работы сердца, нервная и гуморальная регуляция работы сердца. 5. ЭКГ, брадикардия, тахикардия. 6. Количественные показатели работы сердца. | 4 |

| № п/п | № семестра | Тема (раздел) учебной дисциплины | Наименование занятий | Всего часов/ из них часов в интерактивной форме |
|--------|------------|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 5 | РАЗДЕЛ 5 Кровь: плазма, эритроциты, тромбоциты, лейкоциты, стволовые клетки и области их активного гематопозза Функции крови. | Кровь: плазма, эритроциты, тромбоциты, лейкоциты, стволовые клетки и области их активного гематопозза Функции крови. | 4 |
| 6 | 5 | РАЗДЕЛ 6 Почки: строение и деятельность. Особая роль почек в управлении обменными процессами. Строение почки и основные показатели функций почек. | Почки: строение и деятельность. Особая роль почек в управлении обменными процессами. Строение почки и основные показатели функций почек. | 4 |
| 7 | 5 | РАЗДЕЛ 7 Мышечная система строение синопсов. Спинай мозг и его строение. Мотонейроны спинного мозга и их строение. Двигательная единица – ДЕ | Мышечная система строение синопсов. Спинай мозг и его строение. Мотонейроны спинного мозга и их строение. Двигательная единица – ДЕ | 4 |
| 8 | 5 | РАЗДЕЛ 8 Скелетные ткани. Остеометрия. Витрувиальний человек «золотой разрез», «квадрат» как определение рациональных и пропорций человека. | Скелетные ткани. Остеометрия. Витрувиальний человек «золотой разрез», «квадрат» как определение рациональных и пропорций человека. | 6 |
| ВСЕГО: | | | | 34/0 |

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Спортивная морфология» осуществляется в форме лекций и практических занятий.

Лекции проводятся традиционно классно-урочной организационной форме . по типу управления познавательной деятельностью и являются традиционными классически-лекционными (объяснительно-иллюстрированными) , и с использованием интерактивных (диалоговых) технологий.

В качестве основной формы проведения практических занятий по учебной дисциплине «Спортивная морфология» рекомендуется индивидуально так и коллективно разбирать отдельные вопросы тем лекционного курса. Рекомендуется также заслушивать и обсуждать доклады, подготовленные обучающимися в ходе самостоятельной работы. Во вводной части занятий необходимо проверять готовность студентов к практическому занятию, объявлять тему, цели и контрольные вопросы. В конце занятия студентам выдаются задания для самостоятельного изучения список обязательной и дополнительной литературы.

Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы относятся отработка лекционного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям. К интерактивным (диалоговым) технологиям относятся отработка отдельных тем по электронным пособиям, подготовка к промежуточным контролям в интерактивном режиме, интерактивные консультации в режиме реального времени по специальным разделам и технологиям, основанным на коллективных способах самостоятельной работы студентов.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 3 модуля, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (решение ситуационных задач, анализ конкретных ситуаций, работа с данными) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестов с использованием компьютеров или на бумажных носителях.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| № п/п | № семестра | Тема (раздел) учебной дисциплины | Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы | Всего часов |
|-------|------------|--|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 5 | РАЗДЕЛ 1 Тема 1. Введение в спортивную морфологию. Вегетативная исправная система. Центры вегетативной регуляции. Функции ЦНС. Нейроны и цепи нейронов. | Введение в спортивную морфологию. Вегетативная регуляция. Функции ЦНС, нейроны и их цепи. Подготовка к собеседованию. Чтение лекций и специальной литературы | 8 |
| 2 | 5 | РАЗДЕЛ 2 Тема 2. Общие сведения об обмене веществ. Химический состав живых организмов. Структура и разнообразие белков. Строение нейрона. Ассимиляция и диссимиляция. | Общие сведения об обмене веществ. Химический состав живых организмов. Структура и разнообразие белков. Строение нейрона. Ассимиляция и диссимиляция. Подготовка к коллоквиуму. Подготовка к практическому занятию. Чтение специальной литературы. Подготовка мультимедиа презентаций. | 8 |
| 3 | 5 | РАЗДЕЛ 3 Тема 3. Дыхание. Физиология дыхания и его этапы, внешнее диффузное в кровь, перенос кровью, диффузное в ткани, клеточное дыхание.. Аутогемотрасфузия. | Дыхание. Физиология дыхания и его этапы, внешнее диффузное в кровь, перенос кровью, диффузное в ткани, клеточное дыхание. Аутогемотрасфузия. | 8 |
| 4 | 5 | РАЗДЕЛ 4 Сердце. Механические свойства и управление работой. Малый и большой круги кровообращения ЭКГ. Особенности снятия ЭКГ. | Сердце. Механические свойства и управление работой. Малый и большой круги кровообращения ЭКГ. Особенности снятия ЭКГ. | 8 |
| 5 | 5 | РАЗДЕЛ 5 Кровь: плазма, эритроциты, тромбоциты, лейкоциты, стволовые клетки и области их активного гематопоза Функции крови. | Кровь: плазма, эритроциты, тромбоциты, лейкоциты, стволовые клетки и области их активного гематопоза Функции крови. | 8 |
| 6 | 5 | РАЗДЕЛ 6 Почки: строение и деятельность. Особая роль почек в управлении обменными процессами. Строение почки и основные показатели функций почек. | Почки: строение и деятельность. Особая роль почек в управлении обменными процессами. Строение почки и основные показатели функций почек. | 8 |
| 7 | 5 | РАЗДЕЛ 7 Мышечная система строение синопов. Спинай мозг и его строение. Мотонейроны спинного мозга и их строение. Двигательная единица – ДЕ | Мышечная система строение синопов. Спинай мозг и его строение. Мотонейроны спинного мозга и их строение. Двигательная единица – ДЕ | 11 |
| 8 | 5 | РАЗДЕЛ 8 Скелетные ткани. Остеометрия. Витрувиальный | Скелетные ткани. Остеометрия. Витрувиальный человек «золотой разрез», «квадрат» как определение рациональных | 8 |

| | | | | |
|--|--|---|-----------------------|----|
| | | человек «золотой разрез», «квадрат» как определение рациональных и пропорций человека. | и пропорций человека. | |
| | | | ВСЕГО: | 67 |

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

| № п/п | Наименование | Автор (ы) | Год и место издания Место доступа | Используется при изучении разделов, номера страниц |
|-------|--|--|--------------------------------------|--|
| 1 | Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. | Б.А. Никитюка, А.А. Гладышиной, Ф.С. Сирдиловского | М.: Терра-Спорт, 2013 | Все разделы |
| 2 | Спортивная морфология. Учебное пособие для внешних и средних спец. зав. физ. культуры | Дорохов Р.Н., Губа В.П. | М.: Спорт-Академия Пресс, 2012 | Все разделы |

7.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование | Автор (ы) | Год и место издания Место доступа | Используется при изучении разделов, номера страниц |
|-------|--|--------------|--|--|
| 3 | Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для студентов специальности «Менеджмент в спорте» | Миронов В.Д. | Типография МИИТ г. Ярославль, 2011 | Все разделы |
| 4 | Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов института физкультуры | Матвеев Н.П. | М.: Издательство Физическая культура и спорт, 2012 | Все разделы |

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<http://elebrari.ru> – научная электронная библиотека.

Поисковая система Яндекс, Гугл

Электронная библиотека кафедры Менеджмент в спорте (ссылки на лекционные материалы на страницах кафедры «Менеджмент в спорте» на сайте miit.ru)

База знаний по биологии человека: <http://humbio/physiology/ooob3031.htm>

База знаний по физиологии человека: <http://humbio/physiology/oo1a82cc.htm>

www/ns-sport.ruтеориya-i-metodika-fizicheskoy

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для проведения лекционных занятий необходима специализированная лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой и интерактивной доской.

Для проведения практических занятий необходимы компьютеры с рабочими местами в компьютерном классе. Компьютеры должны быть обеспечены стандартными

лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом MicrosoftOffice не ниже MicrosoftOffice 2007 (2013).

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для проведения аудиторных занятий и самостоятельной работы требуется:

1. Рабочее место преподавателя с персональным компьютером, подключённым к сетям INTERNET и INTRANET.
2. Специализированная лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой и интерактивной доской.
3. Компьютерный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, подключённые к сетям INTERNET и INTRANET
4. Для проведения практических занятий: компьютерный класс; кондиционер; компьютеры с минимальными требованиями – Pentium 4, ОЗУ 4 ГБ, HDD 100 ГБ, USB 2.0.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа по подготовке к практическим занятиям и активное в них участие – одна из форм изучения программного материала курса Подготовка к практическому занятию начинается с тщательного ознакомления с условиями предстоящей работы, т. е. с обращения к планам практических занятий.

Форма практических занятий во многом определяется его темой. Практика показывает, что основные формы занятий следующие: беседа на основе составленного преподавателем плана (она наиболее приемлема при обсуждении одного из теоретических вопросов по проблемам темы или монографии), коллоквиум по разделу учебника или одной из монографий (коллоквиум предполагает прежде всего проверку знаний по определенной теме, источникам, разделу курса); подготовка письменного доклада (реферата), его устный доклад и обсуждение его на практическом занятии; кейс; деловая игра.

Определившись с заявленной темой и проблематикой практического занятия, студенту следует обратиться к рекомендуемой литературе. Для полноценной подготовки к практическому занятию чтения учебного пособия или учебника недостаточно – в учебных пособиях излагаются только концептуальные основы, в то время как в монографиях и статьях на ту или иную тему поднимаемый вопрос рассматривается с разных точек зрения. Работа над литературой состоит из трёх этапов – чтения работы, её конспектирования, заключительного обобщения сути изучаемой работы.

Прежде, чем браться за конспектирование, следует прочитать хотя бы один раз соответствующий плану практического занятия раздел учебной или специальной литературы, чтобы составить предварительное мнение об изучаемой проблематике, постараться выделить основную мысль или несколько базовых точек, опираясь на которые можно будет в дальнейшем работать с текстом. Конспектирование в общем виде может быть определено как фиксация основных положений и отличительных черт рассматриваемого труда вкуче с творческой переработкой идей, в нём содержащихся. Конспектирование – один из эффективных способов усвоения письменного текста.

Достоинством заключительного обобщения как самостоятельного этапа работы с текстом является то, что здесь читатель, будучи автором обобщений, отделяет себя от статьи, что является гарантией независимости читателя от текста.